

心理療法としての音楽療法

平成音楽大学専任講師

竹内貞一

音楽と心

音楽は現象面から言えば「音」の連なりでしかない。その一連の現象に「音楽」という意味を与え、把握するのは人の「心」の働きによるものである。

しかも音・音楽は時間の経過と共に消滅し物質的痕跡を残さない。それを聴いた人が印象を持ち、記憶することによって存在が確かめられるものである。そして、音楽は存在しているその瞬間に人の心を動かし、気分、情動、感情といった側面に様々な影響を与える。音楽という芸術は人の心理的な活動の上にはじめて成り立つという際だった性格を持っていると言える。別の言い方をすれば、音楽は送り手と受け手の「心」がなければ存在し得ないものである。音楽と心が不可分であ

るということは、同時に音の在り方が「心」に影響を与え、「心」の在り方が音の受けとめ方に大きく影響するという相互関係にあることを物語っている。同一の音・音楽を聴いた場合でも「心」の状態によって感じ方は様々である。一個人の中でも「心」の状態が異なれば感じ方が異なるものである。複数の人の間で感じ方が異なるのは言うまでもないことである。

音楽家の音楽追究は、音楽によって表現される「美」の探究である。一方、音楽療法は音・音楽を受けとめる「心」のありようと、音・音楽によって引き起こされる「心」の変容に主たる関心が向けられる。音楽を受けとめる「心」が何らかの不全状態にあるとき、音楽の感じ方もまたそれによって影響を受けている。この音楽感受に着目し、音楽との関

わり合いを調節することを通して、心の不全状態からの回復を図ること、これが心理療法として用いられる「音楽療法」の基本的な考え方である。

音楽による心理療法

音楽療法は、様々な対象に、様々な方法で、様々な場所で行われている。音楽療法には、大別すると不安やフラストレーション、ストレスの軽減・解消を目的にしたものと、人の精神・身体的機能、社会的機能の維持改善を目的にしたものがある。ただし音楽療法の実践場面では、これらを明確に区分することは難しい。不安やフラストレーション、ストレスなどは、それが単独で存在するよりも、人それぞれの心身の機能不全、対人関係などの社会的機能の不全に由来し、複雑に絡み合っている場合が多い。しかし、このような諸機能の維持や改善を目的とする訓練的あるいは教育（療育）的な音楽療法を実施する場合でも、その根底にあるのは音楽による「心」への働きかけであり、心理療法的視点から音楽療法の意義を検討することはとても重要であると考ええる。

音楽療法を心理療法として捉える場合、それは芸術療法の一形態であるということができ

る。その特徴は非言語的な方法、特にイメージの表現を通して、クライエント(対象者)とセラピスト(治療者)が心的な問題を共有し、相互に影響し合うことにある。遊戯・芸術療法など心理療法に詳しい中井久夫氏によれば、芸術療法には大別すると(一)一つの芸術作品を完成すること自体に治療効果を認める立場、(二)自己の内面を表現することに意義を認める立場、(三)表現を精神療法のコミュニケーション・チャンネルとする立場、(四)精神療法における解釈の材料として用いる立場、などがあると言う。音楽療法では、(一)と(三)が特に重要である。音楽療法における「表現」は物質的痕跡を残さないため、(二)の芸術作品の完成という側面は(二)の「表現すること」に吸収される。また「その時に」「その場で」という性格が極めて強い音楽療法においては、表現されたものが後々の解釈素材として用いられることはそれほど多くない。要するに、音楽による心理療法の中心は「表現」し「コミュニケーション」を取ることにあると言える。

音楽による心理療法のメカニズム

音楽による心理療法的治療において重要なことは、表現することや感受することを通して、防衛的な心の構えを緩めることである。



持ち運べるハーモニー楽器はどこでもクライアントの心に寄り添える。

音楽がごく自然な遊びの延長線上にあるとき、その音楽活動では適度な退行が起こる。一般的に「退行」という言葉は良いイメージではないが、心理療法において退行が起こることは、治療上とても重要な意味を持っている。適度な退行とは「童心に戻る」といった

感じである。この時、普段は緊張状態で外界に接している心がバリアを緩め、自分の中にわだかまっている欲求や葛藤、不安やストレスといったものを無理なく発散させ、表現することで昇華できるようになる。これをカタルシスという。表現することを抑制し、外界からの刺激を遮断する防衛的な心のままでは治療は不可能に近い。自分の好きな音楽に関わり、心が潤いを取り戻しているとき、この適度な退行が起こっていると言える。そのとき、人の心の中にはいろいろなイメージがわき上がり、音楽に感情移入もできる。これは音楽が心のバリアを緩めた結果である。抑制され歪められた心に、表現できる自由を与えることが音楽療法的な関わりの中では、音楽は瞬間瞬間の感情を捉え、それを安全に発散させることができる。音楽的な遊びに没頭し、表現し尽くすことで、こどもたちは無意識に自己治癒を試みているのである。

現在は音楽行動が個人化しており、各自の音楽嗜好は、しばしばその人の人格特性を如実に反映している。音楽嗜好とパーソナリティの関係に関する研究も多数存在する。臨床場面においてはクライエントが大切にしている「音楽」をセラピストが共感的に聴く、その曲について語り合うことから治療関係が深まることもある。



打楽器を叩くこと、振動を感じることで感情の放出、表現を促進。

音楽には曲ごとに多少なりとも情緒的性格がある。ある曲は楽しさや喜びを、またある曲は悲しみや寂しさを表現する。人は音楽の持つ情緒的性格を感じ取り、自分の気分状態を無意識に音楽に同調させている。このような気分の変化は極端に大きいものではなく通常はわずかな範囲で起こっている。しかし時々大きな気分的影響を受けて、それを「感動」と表現することもある。このように音楽の持つ情緒的性格を用いて人の気分を変化さ

せる方法を、心理学では「音楽気分誘導法」という。心理学の実験で用いられることがあるが、絵画や言語的な方法よりも確実に意図した方向に気分を誘導できるということで有効な手法とされている。

音楽によって気分が誘導されることで、人はその感情に伴う記憶の想起が促進される傾向がある。楽しく喜びに満ちた音楽によって、過去の楽しい記憶が想起され、それを表現できるようになる。また悲しい音楽によって悲

しい記憶を思い出し、それを表現できるようになる。楽しい記憶はそれを取り戻すことが心の潤いとなり、悲しい記憶はそれを心の中で整理することが心理的回復につながる。成人の場合、カウンセリングの導入として音楽を用いるときは、このような働きが重要な意味を持つ。逆に気分とミスマッチな音楽の使用はクライエントの自己洞察や記憶想起の妨げとなることもある。

また、過去の記憶と結びついた音楽は、遠く隔たった過去のことを生き生きと思い出させる。高齢者施設などで童謡や唱歌を取り上げると、多くの方々が涙ぐみながら、しみじみと歌われる姿を目にすることがある。話を聞いてみると、少年・少女時代の思い出や風景などが鮮やかに蘇ってくるという。音楽をきっかけに大切な思い出を辿ること、多くの人に感謝し人生の意味を再確認することなどは、自己の内観につながり「生きること」を意味あるものにできる。

日常生活の中の療法的音楽

音楽療法はあくまでも目的を持った意図的な「療法」である。しかし音楽療法に見られる音楽の働きは、我々の日常生活の中にも多く見出すことができる。例えばBGMは我々

の生活のいたるところで用いられている。これは音楽を利用して心に何らかの変化が生じることを期待しているものである。病院の待合室ではいらいら防止のために、商店では購買を促進するために、遊園地では人を楽しませるために、行事では雰囲気を作るために音楽が多用されている。別の見方をすれば、不快情動を抑制する音楽の働きに着目したのがBGMであると言える。自宅で家事をしながら、あるいは仕事をしながら、自動車を運転しながらBGMが用いられる。決して特殊な音楽利用法ではない。自分の日々の生活の中でどのようにBGMを取り入れることができるのか、またどのような音楽をBGMとして選ぶのかということは、一人一人の音楽との関わり合いを端的に示す事柄であると言える。

我々は休日など、ゆっくり体を休めたいときに音楽を聴いていることがある。これは音楽の存在が人をリラックスさせることによる。リラックスできる曲は人により異なる。その時の気分に合わせて「今はこの曲を聴きたい」とあるいは「今日はこの曲は聴きたくない」というように、我々は意識的・無意識的に無数の選択肢の中から聴く曲を選んでいる。自分の好みと気分に合わせて心を落ち着かせるための音楽利用は、リラクゼーション法としてみます広がりを見せている。

より積極的に音楽を通して自己表現し、自己実現を得ている場合はそれで十分であるが、日々の生活の中に音楽をどのように取り入れるのかということは、精神的充実のために考えてみる価値が十分にあると考えられる。

音楽による心理療法の課題

心理療法的なものに限らず、音楽療法全般について言えることは、有効性の検証と治療理論の確立である。音楽は誰にとっても身近で親しみのある存在である。その日常性ゆえに音楽を治療に用いようとする場合にはかえって有効性に疑問を持たれやすいとも言える。音楽は何らかの心のトラブルに「特効薬」のように効くのではなく、日々の精神生活を豊かにして、心を健やかに保つ働きが重要である。音楽を通して日頃から自分の心と上手に向き合える人は、取って「音楽療法」という特別な方法をとらなくても構わないのである。しかしひとたび「音楽療法」として取り組もうとすると、その日常性と治療法としてのあり方の境界線が曖昧であることに困惑するのである。これは音楽療法を行うおうとする側も含め、音楽療法を取り巻く多くの人にとつて疑問の残るところであろう。これらの疑問を解決するためには、音楽療法が何をどのように治療するのかという

理論を明確に提示できるようになることが、今日、最も急がれる課題であると言える。



合奏楽器は、一人一人の所属感、役割意識を尊重することができる。